

La recette. Les cookies zéro déchet

(Plume

Citoyenne) Parce qu'on se retrouve tous à un moment donné avec un tas de pains secs et qu'on ne sait pas quoi en faire.

Et

si ce pain rassis vous servait à faire de délicieux cookies ?

Bien

sûr vous pouvez aussi le passer au four et les transformer en croûtons pour les soupes d'hiver.

Mais aujourd'hui, je vous propose une version sucré pour un goûter Zéro Déchet.

Recette

des COOKIES ZÉRO DÉCHET :

INGRÉDIENTS :

125

Gr de Farine

125

Gr de pain Sec mixé et réduit en poudre

2

cuillère à café de Bicarbonate de Soude (qualité alimentaire impérative)

100

gr de Flocons d'avoine

200

gr de Sucre (j'utilise le Rapadura)

200G

gr de pépites de chocolat

125

gr de Beurre Doux mou

1

oeuf

Préparation :

Faire
donner le beurre.

Mixer

le pain sec jusqu'à obtention d'une poudre/farine.

L'idéal

est de faire moitié farine, moitié pain sec, mais vous pouvez aussi mettre 100% de pain sec.

Autre

possibilité : utiliser l'okara (poudre d'amande après avoir fait son lait d'amande) pour compléter le pain rassis.

Versez

farine, pain sec, bicarbonate et mélangez. Puis rajoutez les flocons d'avoine et le sucre. Mélangez. Rajoutez le beurre et l'oeuf et mélangez. Le meilleur pour la fin, versez les pépites de chocolat.

et mélnagez. Ensuite formez des boules et les écrasez sur la plaque de cuisson. Les mettre au four 15-20 minutes à 180°C

Et

voilà c'est prêt !

Le

saviez-vous ? il existe aujourd'hui du papier sulfurisé compostable en vente dans les Biocoop.

Le

pain rassis peut être utilisé de nombreuses manières pour :

–

Faire de la chapelure

– Parmesan Végétal (pour les Vegan)

–

Remplacer la Farine

– Crumble

– Croûtons

–

Pains perdus

Et vous comment utilisez-vous votre pain dur ?

Laëtitia CRNKOVIC de Zéro Déchet Trégor

www.zerodechet-tregor.com